

# 【2026年4月～6月】フィットネススクール 開講スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 2</b> 10:30～11:30  大井	休館日	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 1</b> 12:30～13:30 知念		<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 1</b> 11:00～12:00 清家		
		<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 2</b> 14:30～15:30 知念		<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 2</b> 14:00～15:00 清家	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 2</b> 14:10～15:10 知念	
		<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 2</b> 19:10～20:10 大本		<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 1</b> 18:50～19:50 高橋	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 1</b> 15:30～16:30 森田	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 1</b> 15:00～16:00 田中り
		<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 1</b> 20:30～21:30 大本	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 2</b> 20:10～21:10 原野	<b>TRYnations</b> Team Training <b>Level 2</b> 20:10～21:10 池田		

## コース概要

### TRYnations Level 1

トレーニングに身体を慣らし、運動を楽しむクラスです。得意な動作、苦手な動作を理解して効果的なトレーニングに繋がります。

### TRYnations Level 2

トレーニングの基礎を学びつつ、さらなる成長に繋がっていくクラスです。筋持久力を高め、短時間トレーニングにも挑戦します。

## システム

定員	レベル1、レベル2最大10名
期間	トライネーションズのみ3ヶ月1クール制
場所	3階 Aスタジオ
時間	60分/1回 ※ビジターの方は、クラス開始前 60分/クラス終了後 90分はジム・スパエリアご利用可能

## 月会費

※料金は税込価格です。

改訂前	スクールのみ(ビジター)	8,800円/月	月4回レッスン
	会員様	2,200円/月	月4回レッスン

### ※2026年4月より価格改定いたします。

3月末時点で在籍の会員さま⇒2026年10月より変更  
4月1日以降にお手続きの方⇒2026年4月より新価格

改訂後	スクールのみ(ビジター)※変更なし	8,800円/月	月4回レッスン
	会員様	3,300円/月	月4回レッスン